Nr. 3 Marzec, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

OD WYDAWNICTWA

W pełnem zrozumieniu olbrzymiego znaczenia, jakie w lecznictwie nowoczesnem odgrywa ziołolecznictwo, poświęcimy następny nasz numer wyłącznie zagadnieniom związanym z hodowlą, zbiorem, wartością leczniczą i znaczeniem gospodarczem naszych ziół leczniczych. Do powzięcia powyższej decyzji przyczynił się i ten fakt, że zbliżająca się pora wiosny i lata pozwolą na zajęcie się naszych Czytelników zbiorem tych najważniejszych niemal roślin leczniczych, które przydać się mogą zawsze w każdym domu, innych zaś skłonią do zbierania tych ziół, które chętnie nabywać będą apteki i hurtownie zielarskie. Do współpracy w opracowaniu tego numeru zaprosiliśmy największe powagi na polu zielarstwa leczniczego i jesteśmy przekonani, że wydając specjalny numer spełniamy tem samem życzenie większości naszych Czytelników, którym na sercu leży rozwój naszego zielarstwa leczniczego i związanej z niem produkcji.

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

V

Skóra, pod miskroskopem oglądana, to istny labirynt komórek, włókien elastycznych, naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz kuleczek tłuszczu. Istna robota koronkowa, misternie przez przyrodę utkana.

Ale pogłębieniem tego zawiłego utkania nie zajmiemy się, ponieważ dla laika zbyteczne jest szczegółowe ujęcie całokształtu budowy tej tkanki dla zrozumienia przejawów, odbywających się w skórze.

Wystarczy, jeśli powiemy, iż skóra składa się z naskórka i pod nią znajdującej się właściwej skóry. Budowę naskórka uzmysłowić sobie można najlepiej, jeśli ułożymy szereg warstw pestek ogórka. Najgłębsze warstwy, przylegające do właściwej skóry, zasługują na naszą uwagę z tego względu, ponieważ w nich odbywa się ciągłe odnawianie młodych, soczystych komórek. Najgłębsze zatem warstwy komórek naskórka są najmłodsze, środkowe starsze, jednakowoż jeszcze dość soczyste, na samej zaś powierzchni znajdują się stare, suche, zrogowaciałe komórki.

U osób, zaniedbujących pielęgnowanie skóry twarzy, uderza nas przedewszystkiem szaro-żółte zabarwienie, jako wynik nagromadzonego zrogowaciałego naskórka. Z innych objawów wymienić wypada: szorstkość i twardość powierzchni takiej skóry, co warunkuje tworzenie się siatki linijek i załamków. Już sama gestykulacja wystarcza do załamywania sję twardego naskórka, podobnie jak zmięty papier pergaminowy, w przeciwstawieniu do tkaniny, aksamitu lub wełny.

Objaw szorstkiej, stwardniałej skóry, w następstwie obfitego nagromadzenia się warstw zrogowaciałych komórek naskórka, zauważyć można u rekonwalescentów, po dłuższej niemożności korzystania z kąpieli ciała. Szorstkość takiej skóry czyni niejednokrotnie wrażenie tarełka o wyniosłościach pagórkowatych, zakończonych ostrokańciastemi płytkami zrogowaciałych komórek. Szczególnie szybko i łatwo narasta w takich przypadkach naskórek na stopach, kolanach i łokciach.

Pomijając moment arcynieestetyczny, przy takim stanie skóry, liczyć się powinno z następstwami natury ogólnej, związanemi z zamknięciem porów powłoki ciała. Wszak skóra nie jest sobie ot tak tylko pancerzem ochraniającym narządy wewnętrzne ustroju, albowiem spełnia liczne funkcje fizjologiczne, od których uzależniona jest nietylko tężyzna samej skóry, lecz i zdrowotność całego organizmu. Jeśli uwzględnimy tylko znaczenie skóry w pojęciu narządu, regulującego wymianę gazów i zwalczającego samozatrucie organizmu, zrozumiemy, dlaczego nieprawidłowe funkcjonowanie skóry odzwierciedla na twarzy znamiona przedwczesnego starzenia się.

Z powyższych wywodów wynika, iż młodociana soczystość i gładkość cery uzależniana jest przedewszystkiem od umiejętnego, ciągłego usuwania twardego naskórka, a zatem — odsłaniania młodocianej warstwy.

Chcąc wniknąć w przyczyny narastania twardego naskórka, porównajmy skórę twarzy starszej nawet mieszkanki miasta z wieśniaczką i przyjrzyjmy się sposobie ich życia. Sposób ich odżywiania się ma wprawdzie zasadnicze znaczenie, djeta bowiem przeważnie jarska u wieśniaczek postarza je w znacznym stopniu, atoli nie jest jedyną przyczyną wybitnie przedwczesnej utraty urody.

Wiadomo, iż racjonalne mycie twarzy stanowi jej podstawową higjenę; droga do tego celu nie prowadzi zgoła przy pomocy spłókiwań zimną wodą, jak to na wsi niemal z reguły jest w zwyczaju. Wpływ bowiem zimnej wody, zwłaszcza „twardej", na proces usuwania twardego naskórka jest raczej wręcz ujemny, ponieważ potęguje rogowacenie. Podobnie jak stężony tłuszcz musi być — celem usunięcia go — przeistoczony w postać oleistą, tak i komórki zrogowaciałe przejść muszą w stan pęcznienia, zanim odklejenie ich nastąpi. Tego dowodzić nie potrzeba; każdy zna skutki po częstem myciu rąk zimną wodą.

O innych przyczynach narastania naskórka oraz metodach odsłaniania soczystej, młodocianej warstwy nabłonka — w następnym artykule.

(d. c. n.)

Dr. med. W. S. (Warszawa)

KĄPIEL DOMOWA JAKO CZYNNIK ZDROWIA

V

W dziedzinie kąpieli najwyższy już czas zerwać z poglądami staremi, niedostosowanemi do nowoczesnych postępów wiedzy biologicznej, a raczej medycyny biologicznej. Nie tu miejsce, w ramach niniejszej pracy, na zaznajamianie Czytelników z zasadami tak nowoczesnego kierunku medycznego, jakim jest medycyna biologiczna, gdyż wymagałoby to dłuższej dygresji w sferę kierunków medycznych wogóle,

przyczem sądzę, że sprawę tą, niezwykle dla wszystkich zajmującą, a przytem niezmiernie ważną, będę mógł poruszyć w oddzielnej pracy. Wracając do oddźwięku, ujawnionego licznemi korespondencjami czytelników, pozwalam sobie zaznaczyć, że najwięcej zdziwienia wywołały rozdziały o kąpieli zimnej i to o kąpieli nóg i nasiadówkach. Zastrzegłem się tam z góry, że sprawa tych zabiegów, mających niezaprzeczenie dodatni wpływ na zdrowie ludzkie, jest u nas dotychczas źle postawiona. Większość Czytelników nie zna wanien dla kąpieli nasiadowych, innych przeraża obawa zimnej nasiadówki (18°) stosowanej przez 2—3 minut. Otóż prawidłowe wanny do propagowanych przezemnie kąpieli nasiadowych mają kształt zastosowany do siadania, przyczem w wannie mieści się jedynie dolna część tułowia i górna część ud, tak, że kąpiel odbywa się siedząco (stąd nazwa) z zamoczoną w wodzie dolną częścią tułowia (mniejwięcej do pasa) i górną częścią ud, przyczem podudzia znajdują się poza obrębem wanny i są zazwyczaj pod prostym lub rozwartym kątem zgięte. Na zapytanie, czy tego rodzaju nasiadówki mogą wywołać katar pęcherza u człowieka dotychczas zupełnie zdrowego, mogę odpowiedzieć tylko przecząco. Katar pęcherza jest chorobą spowodowaną zupełnie innemi przyczynami, tem niemniej jednak „przeziębienie" pęcherza jest raczej jednym z objawów tej dolegliwości. Raz jeszcze podkreślić tylko pragnę, że wszelkiego rodzaju zabiegi kąpielowe, zwłaszcza zaś u ludzi chorych, słabowitych, skłonnych do „chorób z przeziębienia" i t. p. zalecać mogą lekarze po najdokładniejszem zapoznaniu się z organizmem pacjenta. Samolecznictwo nie prowadzi nigdy do zamierzonego celu, zwłaszcza gdy się nie posiada zupełnie podstawowych znajomości wszystkich dziedzin pomocniczych medycyny i biologji.

Sądząc, że krótki ten wypad w zakres omawianych już poprzednio zagadnień, wyjaśnić może sprawy, których zbyt obszerne ujęcie nie może być w całości przeprowadzone w ramach artykułu, nie roszczącego sobie bynajmniej pretensji do wszechstronności, powracam do omówienia domowych *kąpieli ciepłych i gorących*, tembardziej, że, jak to już poprzednio zaznaczyłem, różnić się ono będzie bardzo od ogólnie przyjętego poglądu. Otóż te niezwykle małe ilości kurzu, które niby przez filtr docierają do skóry kulturalnego mieszkańca miasta — osiadają na nabłonku i wspólnie z nim oddzielają się, nie pozostawiając na skórze żadnych pozostałości w postaci brudu. Tak zwany „brud" bielizny, jak to najdokładniejsze analizy wykazały, zawiera przedewszystkiem łuszczki naskórka, łój, wydzielający się przez poty i ślady kwasu moczowego i przylega on zupełnie do bielizny, tak, iż śmiało twierdzić

możemy, że wraz z nową bielizną, zmieniamy skórę. Ogólnie przyjęty, zwłaszcza przez panie, zwyczaj codziennego kąpania się w ciepłej wodzie, uważać należy za nienaturalny i chorobliwy. Kąpiel ciepła, kąpiel codzienna ma rzekomo usuwać przykry zapach potu. W istocie tak nie jest. Zapach potu zależny jest zupełnie nie od nadmiernej czystości skóry — lecz od zdrowia ustroju i jeśli staje się zbyt jawny i przykry — jest to dowodem, że jakiś proces przemiany materji nie odbywa się prawidłowo. Wiemy dobrze, zwłaszcza zaś ci, którzy mają możność stykania się z chorymi, że sam zapach potu i jego intensywność mogą być dostatecznym sprawdzianem dla postawienia rozpoznania choroby. Jako przykład podać mogę chorych na gruźlicę, cukrzycę, choroby nerek, wątroby i t. p. — których pot posiada intensywną, swoistą woń, stale, bez względu na częstość kąpieli oczyszczających, powracającą. Silny, odrażający zapach potu winien raczej skłaniać ludzi dotkniętych nim do zwracania się lekarza, a nie do bezkrytycznych kąpieli, które w wielu przypadkach okazać się mogą nietylko szkodliwe, ale nawet zabójcze. Codzienna kąpiel wydelikaca zbytnio skórę, czyni ją przewrażliwioną i mało odporną i zagraża wciąż stałą możliwością przeziębienia. Przytem skóra codziennie obdzierana z naskórka, jest wprawdzie miękką i delikatną, ale z drugiej strony wiotczeje zbyt szybko, traci swoją elatyczność, a temsamem wiele szybciej się starzeje, że nie wspomnę już nawet o zmniejszeniu takich jej ważnych dla zdrowia czynności, jak właściwość przyswajania pewnych t. zw. ciał aktywujących ustrój i uodparniających.

Zimą, gdy niesposób jest w naszym klimacie korzystać z kąpieli rzecznych, winny się ciepłe kąpiele oczyszczające odbywać stosunkowo rzadko. Jedynie tylko raz tygodniowo należy dobrze wykąpać dla czystości nogi, narażone na częste i szybkie zabrudzenie. Podczas zimy partje ciała od kolan aż do szyji i od ramion do łokcia są tak mało narażone na zabrudzenie, że nawet na ciele, przez całą zimę niekąpanem, nie można wykryć nawet śladu brudu, gdyż cały t. zw. brud zostaje usuwany przy zmianie bielizny. Stąd wskazanie, że raczej należy często, nawet codziennie zmieniać bieliznę, niż kąpać się zimą w ciepłej wodzie częściej, niż raz na miesiąc. Z obserwacji wiemy, że skóra człowieka zdrowego posiada swoiste zabarwienie, tak dziś zresztą modne i uzyskiwane sztucznie przez „opalanie się". Ta specyficzna dla ludzi zdrowych barwa i poniekąd spoistość skóry zwie się „patyną". Wspa-

niałą naturalną patynę skóry spostrzegamy u wielu narodów południowych, zwłaszcza zaś u chodzących półnago, lub nago. Piękną zwłaszcza patynę mają fellachowie egipscy, którzy poszczycić się mogą równocześnie olbrzymią odpornością nietylko przeciw przeziębieniom, ale i przeciw chorobom zakaźnym i skórnym. Patyna nie wstrzymuje zupełnie czynności wydzielniczych skóry, a przyczynia się w znacznym stopniu do dobrego samopoczucia, a daje tak znaczną odporność, o jakiej żaden Europejczyk, odziany od stóp do głowy w wełnę, nawet marzyć nie może.

Jedynym zatem skutkiem, jaki osiąga się z częstych ciepłych kąpieli (rozumie się po wyłączeniu ciepłych kąpieli leczniczych) jest ogólne wydelikacenie i zniewieściałość ustroju i skłonność do przeziębień. Pamiętajmy, że nawet tacy entuzjaści term, t. z. ciepłych, rafinowanych kąpieli — jak Rzymianie — nacierali się po każdej kąpieli naturalnemi olejkami, najczęściej olejkiem oliwowym z domieszką pachnideł, a to dla zwrócenia skórze utraconego wskutek działania ciepłej wody tłuszczu, oraz kazali się godzinami całymi masować — a to dla odzyskania elastyczności i sprężystości skóry i mięśni, utraconych pod wpływem ciepłej kąpieli. A przytem pamiętajmy, że my spędzamy czas po kąpieli zupełnie inaczej, niż to czynili Rzymianie i zazwyczaj wracamy do codziennych naszych zajęć, podczas gdy jedynem zajęciem Rzymian w dniu kąpieli był odpoczynek i najwyżej tu i ówdzie dysputa filozoficzna.

Zachowanie się po gorącej kąpieli jest zagadnieniem dla zdrowia ze wszechmiar ważnem, jednakże stan naszych urządzeń kąpielowych stoi jeszcze tak nisko, że niesposób nawet zdobyć się na podawanie odpowiednich rad i bardzo często zdarza się, że ludzie czują się, zwłaszcza, jeśli rozchodzi się o ludzi chorowitych, po ciepłych kąpielach znacznie gorzej, niż przed niemi. Zazwyczaj ciepłota łazienki nie odpowiada zupełnie wymogom tylko co odbytej ciepłej kąpieli, ani zabiegi dokonywane po kąpieli, a raczej zupełny ich brak, nie przyczyniają się wcale do ugruntowania zdrowia. Zazwyczaj po kąpieli zmuszony jest człowiek ubierać się w zbyt małem pomieszczeniu, co ani nie jest wskazanem, ani zdrowem, ani niepozbawionem niebezpieczeństwa. Niemniejsze niebezpieczeństwo dla zdrowia po ciepłej kąpieli polega i na tem, że zabieg ten pozbawia niemal zupełnie skórę naszą łoju, tak koniecznego dla nadania skórze elastyczności i odporności.

W rozdziale o pielęgnowaniu i budowie skóry wskazaliśmy, że racjonalne pielęgnowanie skóry po ciepłej kąpieli polega na namaszczeniu jej następczem jakimkolwiek organicznym tłuszczem, który jest naturalną ochroną skóry przed zaziębieniem, o czem zresztą wiedzieli dobrze

starożytni Grecy i Rzymianie i o czem dobrze dziś wiedzą długodystansowi pływacy. Tłuszcz utrzymuje pozatem skórę w stanie stałej elastyczności. Jeśli my, stosując kąpiele oczyszczające, używamy równocześnie mydła, wtedy postępujemy już wprost lekkomyślnie, zwłaszcza, o ile nie natrze się po kąpieli ciała olejkiem. Mydło bowiem wyługowuje zupełnie łój naszej skóry — która staje się wskutek tego cienka, krucha i łamliwa, a przytem zupełnie nieodporna. Resztki mydła zatykają pory, gdyż piana mydlana po wyschnięciu ścina się i nie pozwala na czynności wydzielnicze skóry, w przeciwieństwie do tłuszczu, który posiadając pod wpływem ciepła ciała płynną konsystencję, utrzymuje skórę stale w stanie elastyczności, sprzyjającej prawidłowemu wydzielaniu i oddychaniu skóry. — Prof. *Hessen*, który swego czasu poświęcił się specjalnie zbadaniu zagadnienia ciepłych kąpieli, wyraził się o tej sprawie bardzo dobitnie, mówiąc: „kto odbiera swej skórze tłuszcz i daje jej na to miejsca mydło — postępuje identycznie, jak człowiek który odbiera ubogiemu chleb i każe mu jeść kamienie”!

Streszczając krótko wszystko, co dotąd powiedziałem o ciepłej kąpieli, tak ogólnie dziś stosowanej, uważam za stosowne podkreślić, że sprawa ta jest dziś ogólnie źle postawiona i podobnie, jak sprawa prawidłowego odżywiania, wymaga niezwłocznie szybkiej i racjonalnej reformy! W następnym rozdziale niniejszej pracy podam krótkie streszczenie o t. zw. domowych kąpielach leczniczych, to znaczy kąpielach zalecanych i stosowanych przez ludzi chorych, jako jeden ze środków dążących do uzyskania zdrowia.

(d. c. n.)

Dr. med. A. Tarnawski (Kosów)

CZY WARTO ŻYĆ HIGJENICZNIE?

Takie pytanie postawił mi niegdyś jeden z moich przyjaciół, który już dawno nie żyje: *czy opłaci się ciągle myśleć o zdrowiu i wszystkiego sobie odmawiać, zamieniać życie na czyściec ciągłej trwogi i abstynencji po to, aby je na czas jakiś przedłużyć?*

Podobnie mniema wielu ludzi. Niektórzy po pierwszych próbach życia higjenicznego, nie widząc natychmiastowego skutku, zniechęcają się i uciekają napowrót do swych niezdrowych przyzwyczajeń i nałogów, jak palenie tytoniu, picie alkoholu, objadanie się, rozrywki nocne wśród złego powietrza, używanie narkotyków i t. p.

Gdyby jednak przez to biczowanie wyczerpanego organizmu przynajmniej przedłużyło się używanie, byłby w tem jakiś sens. Niestety natura sumiennie odpłaca za grzechy gwałcące jej prawa, a tem bardziej za sztuczne bodźce podniecające i mści się jeszcze większemi cierpieniami. Prawdziwe „czyścowe męki" właśnie takich czekają, a zatem wyczerpanie nerwów, cierpienia artretyczne, choroby trawienia i t. d., a często melancholja i wstręt do życia, czyli automatycznie wysuwają się zapory, które w złej higjenie dalej żyć nie pozwalają.

Natomiast każdy człowiek, który wolą opanuje ciało, zdoła poprawić swe zdrowie. Potrzeba wprowadzić rozumną ekonomję życia, więc pamiętać o zdrowym śnie, o umiarkowaniu w jedzeniu, o oddychaniu świeżem powietrzem, o ćwiczeniu mięśni i t. p. Codziennem staraniem słabego człowieka być powinno, uregulować funkcje życiowe tak, aby tylko zyskiwać na zdrowiu, nie ponosząc szkody, a po dłuższym czasie, np. po roku lub nawet dopiero po kilku latach suma zysków będzie znaczną. Możnaby zatem w krótkości powiedzieć, że człowiek-higjenista może być swym własnym lekarzem.

Nawet dalej zajść potrafi typ wątły, niż gdyby był przez naturę zdrowiem uposażony. Jest rzeczą wiadomą, że nie szanuje dóbr ten, komu łatwo przyszły, dlatego silni i bardzo zdrowi ludzie nie żyją długo i nie są wolni od ciężkich chorób, gdyż nadużywają nadmiaru sił żywotnych — aż do wyczerpania.

Słabowici przeciwnie, gdy mają silną wolę, kierują ustawicznie myśl ku wzmacnianiu wątłych narządów, krzepią je środkami higjenicznemi i doprowadzają do ich wydoskonalenia.—W ten sposób niejeden wątły człowiek, gdy zwłaszcza od młodości rozpoczął trenowanie higjeniczne, prześcignął w sile życiowej zdrowych z natury. — Jest on zmuszony na codzień zdobywać swe siły, a tem samem ćwiczy i swoje władze duchowe. Tem się tłumaczy, dlaczego ludzie słabowici, tak zwane „skrzypiące koła" żyją daleko dłużej i społecznie są bardziej pożyteczni.

Najwięcej do zyskania mają nerwowi. Przy bogactwie władz duchowych trwonią zazwyczaj siły życiowe na nieposkromione uczucia, na wybujałość temperamentu i mocne wrażenia, popełniając przytem zazwyczaj najgrubsze błędy higjeniczne, bo lekceważą ciało. Nudę oszukują kartami i włóczeniem się bez celu, niby dla zaspokojenia artystycznych pragnień, ale nie gardzą przytem niewybrednemi podnietami, gdy lepsze zawodzą. Skutkiem takiego życia jest wyczerpanie zapasów sił nerwowych i przykry stan przygnębienia, który im życie nieznośnem czyni.

Ci przez ćwiczenie sił fizycznych i moralnych mogą się nauczyć dobrze nimi administrować i z czasem doprowadzić do ich wydoskonalenia. Zamiast cierpieć spowodu nadmiaru nieposkromionych władz duchowych i namiętności mogą kazać im służyć dla lepszego życia.

Kończę więc nakazem starych Rzymian:

*„Sustine, abstine.” *)*

Dr. med. Edmund Herold (Warszawa)

O SPOKÓJ I ZDROWE NERWY DZIECKA

Wielu rodzicom, szczególnie zaś młodym matkom, zdaje się, że zapewniwszy niemowlęciu odpowiednie pożywienie, względną czystość, trochę ciepła i światła, stwarzają tem samem dostateczne warunki wszechstronnego rozwoju. Częstokroć jednak zapomina się, że dla prawidłowego wzrostu i zdrowia dziecka konieczne jest w myśl prawa Liebiga, uzupełnionego doświadczeniami prof. Mitscherlicha, zapewnienie wszystkich warunków, a zatem oprócz odżywek, wszystkich warunków fizycznych, między któremi dominującą rolę odgrywa spokój. Spokój w dzieciństwie stanowi najważniejszą podstawę zdrowia nerwów niemowlęcia, a brak jego odbija się później bardzo ujemnie na systemie nerwowym dziecka, młodzieńca, dorosłego.

Studjując specjalnie zagadnienie nerwowości dzieci, dochodzi się do przekonania, że stałe wstrząsy, na które narażone jest niemowlę, odbijają się ujemnie na stanie nerwowym dziecka, powodując przewrażliwienie, stany podniecenia i związanej z nim nerwowej bezsenności, która z czasem prowadzi do ataków bezustannego płaczu spazmatycznego i powodowanych nim komplikacji ze strony wielu narządów.

Powodem wstrząsów jest najczęściej przedmiot największej troski matek, ozdoba pokoju dziecięcego — nieodpowiedni często wózek dla dziecka. Podobnie, jak za czasów naszych ojców kołyska wiecznie turkocąca i powijak, tak i dziś zły wózek staje się najczęstszym powodem zbytniej nerwowości dzieci.

Na zagadnienie wózka zbyt małą zwraca się uwagę tak w sferach rodzicielskich jak i lekarskich. Matki zazwyczaj oceniają wózek dla dziecka według jego wyglądu i ceny, sfery lekarskie patrzą na wózek, jako na konieczne, a przecież zagadnienie dostosowania łóżka do po-

*) Bądź wytrwały i wstrzemięźliwy.



trzeb zdrowotnych zostało dziś już odpowiednio ujęte. O wózku dla dziecka brak jest danych piśmienniczych, jakkolwiek niemowlę spędzać musi w nim nie 8 godzin, jak dorosły w łóżku, lecz przeciętnie 22—24 godzin na dobę.

Powyższy wzgląd skłonił mnie do uważnego przejrzenia wszelkich dostępnych mi typów wózków dziecięcych, tak krajowej, jak i zagranicznej produkcji, i po zapoznaniu się z ich konstrukcją, wadami i zaletami, przyszedłem do przekonania, że najbardziej odpowiedniemi wózkami dla niemowląt i dzieci są wózki krajowe marki „*Konkon*", a to z następujących powodów: konstrukcja ich — to synteza przemyślanych głęboko projektów technicznych, fachowego inżyniera-mechanika ze wskazówkami lekarza-higjenisty. Odpowiednio skonstruowane podwozie na lekko obracających się kołach i aerodynamiczna linja wygodnej „karoserji" narażają dziecko na minimum wstrząsów, a co zatem idzie oszczędzają bardzo system nerwowy dziecka. Elegancko wydłużona linja zewnętrzna wózka idzie w parze z dużą jego pojemnością, tak, że nie istnieje obawa, by wózek mógł się stać przed czasem za krótki dla dziecka lub za wązki. Odpowiednia głębokość chroni dziecko przed nagłymi przewiewami, zapewniając równocześnie normalny dostęp świeżego powietrza podczas snu dziecka. Doskonałe resory amortyzują wszelkie gwałtowne wstrząsy i stuki, co pozwala na spokojny sen dziecka, i który, jak wiadomo, jest jedną z podstaw zdrowego systemu nerwowego. Materjał z którego wykonane są wózki marki „*Konkon*" pozwala na szybkie i zupełne ich oczyszczanie z wydalin dziecka, a tem samem na utrzymanie wózka w stanie doskonałej czystości, będącej według zdania wszystkich higjenistów „połową zdrowia dziecka". Estetyka w końcu, linji i barw wpływa dodatnio na zmysł piękna u dzieci, co stanowi jeden z ważniejszych czynników pedagogicznych.

Odpowiadający powyższym warunkom wózek dziecięcy jest bezsprzecznie jednym z najważniejszych środków, zapewniających spokój i zdrowe nerwy dziecka i chroniących je od coraz częściej występujących już u niemowląt objawów przewrażliwienia i innych chorobliwych zmian systemu nerwowego.

Dr. med. E. T. (Lwów)

JAK SIĘ POWINNIŚMY UBIERAĆ?

III

Od tysięcy lat stosuje człowiek *wełnę* dla wytwarzania swego wierzchniego okrycia. Wielowiekowe doświadczenie nie potrafiło u ludów, zamieszkujących strefę zimną i umiarkowaną, niczem zastąpić wełny. Aż oto przed 50 laty wystąpił prof. *Jäger* ze swoją ogólnie znaną reformą odzieżową i wprowadził do powszechnego niemal użytku wełnianą bieliznę. Prof. *Jäger* potrafił wymową swych oświadczeń wpłynąc na fantazję tłumu, podobnie jak to nieco później uczynił ks. *Kneipp*, wprowadzając swoje zimne kąpiele. Ale teorja *Jägera* nie wytrzymała próby praktycznej i dziś już 90% zwolenników „bielizny jägerowskiej" powróciło pod wpływem przykrego osobistego doświadczenia do dawnej bielizny lnianej. W świetle półwiekowych doświadczeń okazało się, że prof. *Jäger* popełnił w swem czysto teoretycznem postawieniu sprawy, która została żywo rozpropagowana przez sprytnych fabrykantów odzieżowych, zasadnicze błędy i przeoczenia, przeciwne zasadom higjeny. W pierwszym rzędzie zupełnie niepotrzebnie uogólnił swoje osobiste uczucia, powtóre wyciągnął zbyt pospieszne wnioski z reakcji ludzi chorych na zmianę bielizny na wełnianą i przeniósł je bezkrytycznie na ludzi zdrowych, nie poddając ich bynajmniej praktycznym doświadczeniom, potrzecie przeoczył, że przepuszczalność przylegającego ściśle do ludzkiej skóry materjału bieliźnianego odpowiada zaledwie jednemu warunkowi jego użyteczności, nie uwzględniając zupełnie warunku, że materjał ten musi być dla skóry zupełnie obojętnym, to jest nie powinien jej drażnić. I tak odział prof. *Jäger* setki tysięcy blondynów o jasnej cerze i pobudliwych nerwach, w bieliznę stale drażniącą skórę, stale ją przegrzewającą, usypiającą jej zdolności odczynowe, narażającą ją na przekrwienie i utratę odporności, w bieliznę, która wskutek tego musiała być z każdą zimą zmieniana na podwójnie, potrójnie nawet grubszą. Jeśli nawet bielizna wełniana przepuszczała łatwo powietrze, pozwalając na oddychanie skóry — to zupełnie odmiennie, niż to zdawało się *Jägerowi*, zachowywała się bielizna jego wobec potu. Jakkolwiek zawsze lekko tłuste włókna wełny osuszały szybciej od bielizny lnianej wilgoć, wydzielaną przez skórę, to jednak „wciągała" ona szybciej również grube krople potu. U zwolenników bielizny jägerowskiej tworzyła się na skórze z potu, wydzieliny gruczołów łojowych, kwasów tłuszczowych i złuszczonego naskórka, klejąca się, lepnąca powłoka,

która, gromadząc się szczególnie w okolicy piersi, ulegała pod wpływem ciepła ciała rozkładowi, wydzielając wokół przykrą woń i sprowadzając możliwość zakażeń przez pasorzytujące w niej bakterje. O tem prof. *Jäger* zapomniał, głosząc swą teorję, o konieczności noszenia „przewiewnej bielizny".

Do tych czysto higjenicznych cech ujemnych dodać należy niemniej ważne ujemne strony zagadnień czysto ekonomicznych: wysoka cena, stosunkowo mała trwałość, trudność utrzymania w czystości i niewygoda w ubieraniu. Nic tedy dziwnego, że „słynna" bielizna jägerowska należy dziś do wspomnień wśród ludzi kulturalnych, a jeśli nawet używają jej nasi wieśniacy, to tym, z natury flegmatykom, ludziom o grubym, mało wrażliwym naskórku i przeważnie zdrowym, nawet taka *„wonna bielizna profesorska"* nie wiele zaszkodzi.

Jak wspomniałem wyżej, nic nie potrafi jednak zastąpić *wełny*, jako materjału na wierzchnie odzienie, zwłaszcza w naszych warunkach klimatycznych. Jakkolwiek jest ona bardziej przewiewna, niż płótno lniane i stanowi lepszy przewodnik ciepła, od tkaniny bawełnianej, to jednak jest bardziej odpowiednia dla utrzymania ciepłoty ciała, niż tamte obie, tembardziej, że materjały lniane i bawełniane, nie mogą być tak grubo tkane, jak materjały wełniane. Rozumie się, że siedem bluz lnianych, potrafi utrzymać tyle ciepła, co gruba kurtka wełniana, ale niechże kto popróbuje wdziać na się siedem rękawów! Materjały wełniane, nawet siedmiokrotnej grubości, umożliwiają zawsze wymianę powietrza i przechodzenia wyziewów ciała, a przytem zawsze lepiej przylegają i pozwalają na wykonywanie ruchów.

Płótno lniane zostało swego czasu raz na zawsze wyłączone przez prof. *Jägera* z użytku, jako zupełnie nie nadające się i nie odpowiadające rzekomo potrzebom ciała, ponieważ w myśl jego teorji, posiadają włókna roślinne własność nasiąkania złowonnymi wydzielinami ludzkiej skóry. I tu znów uderza nas łatwowierność mas, które dały sobie wmówić, pomimo, że znów wiekowe doświadczenie temu przeczyły, że tylko „przewiewna" bielizna jägerowska jest odpowiednią dla człowieka. A przecież bielizna lniana znana była ludzkości już od wieków, zawsze przez wszystkie cywilizowane ludy noszona, z całą przyjemnością i bez szkód dla zdrowia. Teorja *Jägera* podnosiła, że „przewiewna bielizna" wzmaga funkcje życiowe, podnosi parcie krwi i przyspiesza tętno serca. Jeśliby te objawy miały być słuszne — to jak z ironją stwierdza dr. *Lahmann*—puls osób gorączkujących powinien być najlepszym, ponieważ wskazuje bardzo wysokie krzywizny i wzniesienia.

Pozwoliłem sobie zatrzymać trochę dłużej czytelników nad sprawą

bielizny jägerowskiej — dla tem dobitniejszego stwierdzenia, że nie wszystkie wzniosłe teorje profesorskie wytrzymują próbę praktyki, oraz, że w wyborze materjałów odzieżowych, winniśmy się kierować nie „naukowemi“ teorjami wyniosłych „reformatorów“, lecz raczej wiekowem doświadczeniem naszych przodków, które pozwolą nam na uniknięcie wielu pomyłek i błędów i uchronienie się od ślepego naśladownictwa i kierowania się sprytną reklamą wytwórców. *Jäger* miał zupełną słuszność, jeśli zwracał uwagę na nieodpowiednie zastosowanie wązkich koszul bawełnianych i gęsto tkanych, cienkich płócien, przepojonych krochmalem i innemi apreturami, które rzeczywiście sklejały się po pierwszem przepoceniu i tamowały wymianę powietrza. Ale któż zmusza nas do noszenia gęsto tkanych płócien, nieprzepuszczających zupełnie powietrza, kto zmusza nas do krochmalenia rękawów i gorsów naszych koszul? Pod wpływem obserwacji dawnych zwyczajów, weszło znów w powszechne użycie stale niegdyś stosowane „*płótno wiejskie*“, nie odznaczające się wprawdzie ani cienkością przędziwa, ani ścisłością tkaniny, ale zato bezwzględnie najodpowiedniejsze i najzdrowsze. Jeśli dziś głosi się ogólnie znów hasło powrotu do bielizny lnianej, to grają tu nietylko rolę względy na wytwórczość krajową, ale w pierwszym rzędzie na zdrowie ogólne, względy dawno już uznane i praktycznie udowodnione. Naciągnięcie świeżej, niekrochmalonej koszuli z „wiejskiego płótna“ sprawia dziwnie przyjemne wrażenie, wywoływane tem, że odpowiednio zmiędlone włókna lniane są same przez się bardzo miękkie i gładkie. Ale do tej właściwości czysto uczuciowej dochodzi jeszcze wiele czysto-higjenicznych walorów płótna wiejskiego: nie drażni naskórka, nie chłonie zbyt szybko ciepła ciała, nie przepuszcza zimna i ukryta pod wełnianem odzieniem wierzchniem zatrzymuje na długo dostarczane przez wełnę ciepło. Ksiądz *Kneipp* porównywał kiedyś koszule z wiejskiego płótna do pieca kaflowego, który nie nagrze-

wa się tak szybko jak żelazny, ale raz nagrzany, zachowuje ciepło przez czas długi, wytwarzając miłą i przyjemną atmosferę. Porównanie to szwankuje jednak pod jednym z najważniejszych względów, gdyż piec kaflowy przyczynił się w znacznej mierze do naszej zniewieściałości, koszule zaś lniane doprawdy nas zahartowały. Ten wpływ koszuli z wiejskiego lnianego płótna, zrozumiały dobrze nasze sfery wojskowe, wprowadzając do armji lnianą bieliznę.

(d. c. n.)

Dr. med. N. S. (Warszawa)

JĄK PIELĘGNOWAĆ PRZEMĘCZONE SERCE

IV

Jeżeli przyczyną bezsenności są troski i przykrości, wywołane pracą zawodową, wówczas taki stan może być bardzo niebezpieczny dla chorego. W tym wypadku może zajść konieczność przerwania pracy zawodowej i zmiany miejsca stałego pobytu. Dopiero po przybyciu na nowe miejsce sen niekiedy powraca.

Nieraz przyczyną bezsenności są kołatanie serca i duszność, co wymaga już interwencji lekarskiej.

Duże znaczenie posiada podniecenie nerwowe, które wywołać może cierpienie serca lub odwrotnie jest ono uwarunkowane przez schorzenie serca. W tym wypadku, gdy chory usiłuje zasnąć lub po krótkim niespokojnym śnie, powstają ponure myśli, które uporczywie trwają i przeszkadzają zasnąć. Jeżeli chory nawet później zasypia, wówczas sen nie trwa dłużej ponad 2 godziny. Wytężony wysiłek woli może stłumić ponure rozmyślania, poczem następuje sen. Niekiedy pomaga liczenie lub wyobrażenie sobie stada owiec, w którem liczy się ilość sztuk.

Przedewszystkiem przed snem należy unikać wszelkiego podniecenia. Wytężona praca umysłowa lub fizyczna jest w godzinach wieczornych przeciwwskazana.

Sypialni nie należy na noc opalać. Konieczne jest dobre przewietrzenie pokoju. Okno może być w nocy otwarte, jeżeli nie znajduje się ono w pobliżu łóżka. Jeżeli jest w sypialni zbyt zimno, można pokój ten opalić, lecz temperatura nie powinna przekraczać 15° C.

Podczas snu najlepiej leżeć na boku prawym. Leżenie na grzbie-

cie wywołuje przykre sny, zaś leżenie na boku lewym wywołać może kołatanie serca. Głowa podczas snu winna być dość nisko ułożona.

Nakrycie winno być lekkie. Pierzyna jako podściółka jest niehigjeniczna.

Istnieją różne doskonałe leki przeciwko bezsenności. Śród chorych sercowych spotyka się dużo krańcowości. Jedni obawiają się środków nasennych jako niebezpiecznej trucizny, inni znów są skłonni do nadużyć w tej mierze. Prawidłowo stosowane należą leki nasenne do błogosławionych składników w skarbcu leków. Niekiedy po długotrwałej bezsenności udaje się po dwu lub trzykrotnem stosowaniu leku uzyskać prawidłowy sen. Póżniej organizm już sam przyzwyczaja się do normalnego snu.

Istnieje szereg prostych zabiegów, które skutecznie zwalczają bezsenność i winny być wypróbowane w każdym przypadku.

Przedewszystkiem należy dążyć do osiągnięcia wieczorem uczucia znużenia. Pod tym względem działa korzystnie *samotny spacer* na świeżem powietrzu bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek.

Pomyślnie działają wilgotne owijania całego ciała przez 1 godzinę. Jednak zabieg ten musi być przeprowadzony przez osobę wyszkoloną.

Podczas owijania nie powinien występować pot, ani nawały krwi do głowy i duszność. Dobrze działają zimne okłady na głowę przez $^1/_4$ — $^1/_2$ godziny.

Wreszcie niekiedy korzystnie wpływają wilgotne owijania łydek, trwające całą noc, przyczem z góry owija się łydki suchą chustką.

Higjena życia erotycznego. Chory sercowy winien dbać o zachowanie *spokoju i równowagi* cielesnej i psychicznej. Pod tym względem doniosłe znaczenie posiada życie erotyczne. Chorzy winni być w tej mierze zaspokojeni. Oczywiście w okresie niedomogi stosunki płciowe są bezwzględnie przeciwwskazane. Wszelkie nadużycia w życiu erotycznem są wielce szkodliwe. Szczególnie niebezpieczny jest w tym wypadku samogwałt oraz różne zboczenia życia erotycznego, które tak częste są w pożyciu małżeńskiem. Wszelkie zabiegi, mające na celu zapobiec ciąży, często wprost zatruwają pożycie małżeńskie i stanowią

przyczynę chorób serca. Stosowanie środków zapobiegawczych ciąży byłoby usprawiedliwione w małżeństwie, gdzie już jest kilkoro dzieci, natomiast nie jest słuszne takie postępowanie w małżeństwie młodem na początku tej nowej drogi życia. Szkodliwe są również stosunki przerywane. Długotrwałe posługiwanie się środkami ochronnemi przez mężczyzn tak samo wpływa ujemnie na stan zdrowia. Najmniej szkodliwą i bezpieczną metodą zapobiegania ciąży są krążki ochronne w połączeniu z pastą plemniko-bójczą. Metoda ta winna być stosowana pod kontrolą lekarza-ginekologa.

Choremu sercowemu w okresie wyrównania można zezwolić na zawarcie małżeństwa. U kobiet głównem zastrzeżeniem przed małżeństwem są porody. Jednak często młode kobiety, dotknięte wadami serca zupełnie normalnie odbywają poród. Oczywiście przy ciężkich długotrwałych porodach zawsze istnieje poważne niebezpieczeństwo. Małżeństwo jest dozwolone jedynie przy całkowitem wyrównaniu. W okresie niedomogi wszelkie podniecenie może być zgubne.

Kobiety z chorem sercem wymagają szczególnej opieki podczas porodu. Przesada jednak nie jest tu na miejscu. Tak samo podczas perjodu wystąpienie drobnych dolegliwości nerwowych ze strony serca nie powinno skłonić kobiety do przebywania w łóżku z cierpiącym wyrazem twarzy. Trochę siły woli i sytuacja staje się dla chorej zupełnie znośną, zaś dla otoczenia bardziej sympatyczną.

W okresie przekwitania powstają u kobiet różne objawy wyczerpania serca. Sprawy te bardzo skutecznie poddają się leczeniu.

Wzmacnianie serca zapomocą ruchu i pracy. Co należy czynić, aby wzmocnić serce?

Ruchy ciała i praca mięśniowa odgrywają w tej mierze rolę rozstrzygającą. Aby osiągnąć w ten sposób pomyślne wyniki, należy ustalić stosowny plan i program postępowania. Program ten winien być przeprowadzony pedantycznie.

Już odawna wiadomo, że dla zachowania zdrowia konieczny jest ruch na świeżem powietrzu czyli spacery. Podczas spaceru należy zapomnieć o troskach codziennych i skupić uwagę na napotykane po drodze rzeczy i osoby. Nastrój podczas spaceru winien być pogodny i wesoły.

Do spaceru na świeżem powietrzu przez 1 — 2 godziny moża się stopniowo przyzwyczaić. Miejscowość przeznaczona do spaceru winna być równiną. Latem oczywiście należy obrać miejsca zacienione, zaś najkorzystniej spacerować w godzinach popołudniowych. Spożywanie

posiłku bezpośrednio po ukończonym spacerze jest przeciwwskazane. Konieczna jest przerwa wypoczynkowa, trwająca $^1/_2$ — 1 godziny.

Często można spotkać się z niechęcią do spacerów przyczem twierdzi się, iż i tak spowodu interesów ma się dość ruchu na powietrzu. Jednak pójście w pilnej sprawie nie można porównać do spaceru. Podczas załatwiania interesów człowiek spieszy się, zaś w umyśle uwaga jest ciągle skupiona dokoła sprawy, którą się załatwia. Właściwy spacer wypoczynkowy winien odbywać się powolnie. Szybkie tempo jest męczące, tak samo zresztą jak zbyt powolne. Dlatego też jako osobę towarzyszącą należy obrać odpowiedniego człowieka, aby zachować stosowne tempo spaceru.

Co do pogody nie należy być zbyt wybrednym. W każdym razie konieczne jest unikanie burzy, kurzu, mgły. Suche zimno i śnieg nie stanowią przeszkody do spaceru.

(d. c. n.)

Dr. med. E. H. (Warszawa)

LECZENIE RAN

Leczenie ran należy do lekarza. Lekceważenie tego wskazania mści się często bardzo ciężko, gdyż najniewinniejsze, zdawałoby się, zranienie, leczone „sposobem domowym" jątrzy się, ropieje, powoduje gorączkę, dreszcze, a czasami dochodzi nawet do zakażenia krwi.

Zazwyczaj, pomimo dużego spopularyzowania dziś wiedzy medycznej i zasadniczych zasad higjeny, mało ludzi zdaje sobie sprawę

z niebezpieczeństwa zranień. W zmechanizowanych dziś warunkach życia i pracy, przy używaniu ostrych narzędzi stalowych w życiu codziennem, zranienia wszelkiego rodzaju należą do wydarzeń powszechnych. Czy z każdem tedy zranieniem należy udawać się do lekarza? Czy niedość jest, jak to jest dziś zwyczajem, zajodynować ranę i przewiązać ją kawałkiem płótna, czy muślinowej gazy, boć ona „się i tak zagoi"? Przecież, jak to jest sprawą ogólnie znaną, rany „leczą się same" a jeśli się czasem „niechcą leczyć" — to na to są „domowe sposoby", jakieś maście czy plastry „wyciągające", jakieś okłady i kąpiele „gojące", które doradzi zawsze jakaś „życzliwa sąsiadka", czy znajomy. Są ludzie, którzy opowiadają o sobie, że ich ciało leczy się samo i nigdy się po zranieniu nie jątrzy, ani ropieje. I jeśli na sprawę zranień zapatrywać się z punktu widzenia laika, to zdawałoby się pozornie, że słuszność jest po stronie tych, którzy sądzą że rany leczą się same.

Z drugiej strony jakże często słyszy się o wypadkach, tz. powszechnie „nieszczęśliwemi": ktoś skaleczył się tylko lekko w palec, krając np. mięso i za kilka dni musieli w szpitalu odciąć mu rękę. Ktoś znowu zdarł sobie, upadłszy na ulicy, naskórek z dłoni i mimo że rana sama zagoiła się dość szybko, zmarł po kilku dniach na straszną chorobę tężca. Inny, czy inna, skaleczywszy się igłą, zapłaciła własne leczenie rany ciężką operacją, długotrwałą niezdolnością do pracy i t. d.

Więc z rozumowania laika wynikałoby, że są zranienia i rany szczęśliwe i nieszczęśliwe, że tylko „szczęście" decyduje o bezpieczeństwie i zdrowiu. Z tego rodzaju rozumowaniem nie może się zgodzić jednak nauka, której badania wykazują, że na wszelkie zranienia i rany ma wpływ nie „szczęście" ale wszystkie te okoliczności, wśród których nastąpiło zranienie. A okoliczności te mogą być rozmaite. Będą to wpływy zewnętrzne, czyli wpływy otoczenia, oraz wpływy wewnętrzne czyli pochodzące z ustroju ludzkiego. Pragnąc na zagadnienia te rzucić w popularnej postaci jaknajwięcej światła postaramy się, nieco szerzej je tu rozpatrzeć.

Co to jest zranienie? Zranienie jest to naruszenie całości skóry, ewentualnie warstw głębszych, a zatem mięśni, ścięgien, naczyń krwionośnych, nerwów, a nawet okostnej i kości. — Głównym jednak momentem zranienia jest naruszenie całości skóry, która jest naturalną tarczą naszego ustroju, chroniącą go od wtargnięcia do naszego ustroju t. zw. „ciał obcych". — Co to są ciała obce? Ciała obce — to wszystko to, co z natury rzeczy nie powinno znajdować się wewnątrz naszego ustroju, a zatem pył tak kamienny jak i roślinny, przede

wszystkiem zaś t. zw. zarazki, czyli bakterje. Wtargnięcie zarazków do ustroju powoduje ropienie i jątrzenie się ran, gdyż zarazki, to mikroskopijne drobne istotki, które do swego życia i rozwoju potrzebują ciepła i wilgoci. Zarazków tych jest krocie, a każdy z nich, rozwijając się i mnożąc wywołuje inne objawy chorobowe. Gdy mówimy o zranieniach, obchodzić nas mogą przedewszystkiem t. zw. zarazki ropotwórcze. Czy każde wtargnięcie zarazków musi powodować ropienie i zaognienie rany? Nie, gdyż pewne wpływy „wewnętrzne“ paraliżują ich rozwój, gdyż t. zw. „odporność ustroju“ nie pozwala często na ich rozwój. Ale nigdy nie możemy być pewni, że sam ustrój zwalczy zarazki, natomiast pewną jest już sprawą, że przy każdym zranieniu zarazki mogą wtargnąć do rany. I pewnem jest, że zarazki znajdują się tak na naszej skórze, jak i w otaczającem nas powietrzu, w wodzie i na stykających się z nami przedmiotach.

Leczenie zatem ran, a właściwie pierwszy opatrunek rany ma na celu zabezpieczenie rany przed wtargnięciem do jej głębi zarazków ropo — i chorobotwórczych. — Odbywa się to zabezpieczenie przez zabicie zarazków zapomocą t. zw. środków odkażających. Są to środki chemiczne, silnie działające na bakterje, które zabijają zarazki, oczyszczają z nich skórę i ranę. Każdą zaś ranę bez względu na jej rozmiar i umiejscowienie uważać musimy za zakażoną, stąd wskazanie, by udawać się po pomoc do lekarza, który, zastosowawszy odpowiedni sposób opatrunku, zapobiegnie przykrym komplikacjom, czyli powikłaniom zranienia.

Jak jednak trudno nieraz z każdą raną móc się natychmiast udać do lekarza, zwłaszcza w małych osiedlach, gdy brak na miejscu lekarza! Pierwszy zatem opatrunek należy zazwyczaj wykonać samemu na miejscu. Pierwszy opatrunek należy nałożyć możliwie jaknajszybciej po zranieniu, gdyż każda chwila zwiększa możliwość zakażenia rany. Opatrunek ten polega na oczyszczeniu rany i na owinięciu jej. Przemywanie rany, nawet przegotowaną wodą jest niebezpieczne, gdyż zarazki bardzo często żyją w wodzie i z wodą mogą dostać się do rany.

Dlatego też w życiu codziennem, przy pierwszym opatrunku rany należy posługiwać się środkami odkażającemi. Doniedawna, z braku

innych środków, stosowana była na rany jodyna, która jednak nie jest bynajmniej środkiem najpewniejszym i miłym w zastosowaniu. Dziś wytwarzamy już w kraju środek odkażający, odznaczający się wszelkiemi zaletami, pozbawiony zupełnie wad dotychczasowych środków. Środkiem tym jest *Chloraktin-Boruta*. Według badań uczonych polskich i zagranicznych Chloraktin jest preparatem o niedoścignionej sile bakterjobójczej.

Jest to preparat nietrujący, bezwonny, niedrażniący tkanek, łatwy w zastosowaniu, zupełnie pewny w działaniu. Stosuje się Chloraktin dla odkażania ran i zapobiegania ich ropieniu w postaci wodnego roztworu, przyczem nie zachodzi potrzeba stosowania wody gotowanej lub gorącej. Już bardzo słabe roztwory Chloraktinu zabijają zarazki ropotwórcze i odkażają, czyli dezynfekują rany i ich otoczenie. Dla pierwszego opatrunku rany wystarcza rozpuścić jedną tabletkę Chloraktinu lub jedną miarkę Chloraktinu w szklance wody, przemyć tym roztworem ranę i jej okolicę, zmoczyć w nim płótno, czy gazę, która dotykać ma bezpośrednio do rany i następnie obandażować.

Sztuka opatrywania ran musi być przy każdym opatrunku możliwie dokładnie zastosowana i opanowana. Według kolejności czynności winno opatrywanie rany przebiegać następująco:

1) przemyć ranę odpowiednim roztworem Chloraktinu,

2) okryć ranę, oraz najbliższe jej otoczenie, w promieniu 3 — 5 cm gazą chloraktinową, posiadającą tą zaletę, że nie podlega zakażeniu nawet w dotknięciu z przedmiotami zakażonemi,

3) wyścielić przykrytą powierzchnię dość grubą warstwą waty chloraktinowej, której zadaniem jest wchłanianie wydzielin z rany i niedopuszczanie do rozwoju w nich bakterji ropnych,

4) opasać całość dość ściśle opaską muślinową, by zabezpieczyć opatrunek od zsunięcia się z miejsca zranienia. Przy opatrunkach na miejscach dużych i okrągłych stosuje się zamiast opaski przylepiec.

Tylko ściśle według powyższego przepisu wykonany opatrunek rany zabezpieczy ją przed zakażeniem. Opatrunku nie należy zmieniać zbyt często (najczęściej co 2 — 3 dni), gdyż przeszkadza to prawidłowemu gojeniu się rany.

Prof. dr. med. Greeff (Berlin)

O POCHODZENIU OKULARÓW*)

Dość rozpowszechniony pogląd, że okulary istniały już na 2.000 lat przed Chr. jest — według *Greeffa* — stanowczo błędny. Podania, jakoby znajdowano okulary w pałacu królewskim w Knossos na Krecie (wielki pałac odkopano w r. 1900 przez *Evansa*, pochodzący z III i II tysiąclecia przed Chr.), na górze Ida i w sarkofagach Kartaginy są pozbawione wszelkiego oparcia. *Greeff* uważa, że okulary zostały wynalezione dopiero w drugim tysiącleciu po Chr. Okulary pochodzące z przed 1500 r. nie zachowały się wcale. Poczynając od 14-go wieku spotykamy już najróżnorodniejsze rodzaje okularów, uwidocznionych na licznych obrazach, przyczem nierzadko stwierdza się oznaki nieprawdopodobnego anachronizmu. Tak np. widzimy *Mojżesza*, greckich filozofów lub świętych ojców kościoła z okularami na twarzy.

W starożytnym Rzymie znane było jedynie powiększające działanie szklanej kuli wypełnionej wodą, zdolność powiększania przypisywano jednak nie wypukłej powierzchni, lecz uzależniono ją od działania wody. Wielu rzymskich pisarzy *(Cyceron, Nepos, Suetonius)* skarży się na starcze osłabienie wzroku i żałuje, że lekarze nie posiadają żadnego na to sposobu. Gdyby znano już wówczas lupę lub okulary, to słynni ci pisarze z pewnością wiedzieliby o tem i korzystaliby z odpowiednich szkieł. Soczewkowate, przezroczyste twory, znalezione wśród wykopalisk w Niniwie, Troi, na Krecie i w Egipcie, które według starych poglądów i według *Taylora* uważano za soczewki powiększające, nie służyły jednak wcale dla celów optycznych, lecz były to jedynie fantazyjne wyroby lub oznaki albo guziki, noszone jako ozdoba ubrania. Z badań *Greeffa* wynika, że pod koniec 15-go wieku hiszpańscy Jezuici zawieźli okulary do Chin, a nie jak to się przeważnie błędnie przypuszcza, że okulary pochodzą właśnie z Chin i Indji. Istnieje jeszcze

*) Przedruk za zgodą Redakcji „Wiadomości Terapeutycznych".

jeden dokument starożytny, który się zwykle przytacza jako dowód dawnego pochodzenia szkieł wzrokowych. *Pliniusz* (23—79 po Chr.) powiada w swej Historia naturalis: „Nero princeps gladiatorum pugnas spectabat smaragdo". Według *Greeffa* zaś, opierającego się na innych jeszcze opisach Pliniusza, Neron patrzał jedynie przez szmaragd, aby oszczędzać swe zmęczone oczy lub chronić je od promieni słonecznych (czyli był to rodzaj zielonych okularów ochronnych).

Pierwsze podstawy do wynalezienia okularów położył w 2-iem stuleciu po Chr. grecki astronom i matematyk *Ptolomeusz* z Aleksandrji, który zauważył i opisał zjawisko załamania się światła na skrzywionych przezroczystych powierzchniach. Następnie *Alhazan* (966—1036) doniósł w swem dziele „Optice Thesaurus", że segmenty kuli mają niezwykłą właściwość powiększania przedmiotów. Na podstawie tego dzieła przetłumaczonego później na język łaciński *Roger Bacon* (1214—1294) zwrócił uwagę na możność wykorzystania segmentów kuli dla poprawienia osłabionej zdolności widzenia starych ludzi. Około r. 1300 wynaleziono wypukłe okulary. W kronikach klasztoru św. Katarzyny w Rizie znajduje się opis, że w tym czasie *A. de Spira* wytwarzał okulary. *L. Darmstädter* podaje jednak, że *Spira* nie był pierwszym twórcą okularów, a wynalazł je prawdopodobnie niejaki *S. degli Armati.*

Soczewki dla powiększenia rozpowszechniają się następnie powoli we wszystkich krajach, przeważnie pod nazwą kamieni do czytania. (Lapides ad legendum). Wobec tego, że wytwarzanie bezbarwnego szkła natrafiało wówczas na bardzo duże trudności techniczne, wyrabiano kamienie do czytania z kwarcu, kryształu górskiego lub berylu. W jednem z rozporządzeń Wysokiej Rady Wenecji, pochodzącem z r. 1300, jest mowa już nietylko o kamieniach do czytania lecz również i o okularach. Pierwszym obrazem, na którym znajdujemy okulary dla obu oczu jest portret kardynała *Hugona Prowansalskiego* wykonany w r. 1352 przez malarza *Thomaso di Modena.* Następnie już widzimy coraz więcej obrazów przedstawiających ludzi noszących okulary. W roku 1363 *Guy de Chauliac* zaleca w swej Chirurgia magna okulary jako skuteczny środek przeciwko osłabieniu wzroku. Również i okulary na rączce były już w 10-tym wieku znane. Pod koniec 14-tego wieku pojawiły się oprócz szkieł pojedyńczych również i okulary składające się z dwóch szkieł osadzonych na trzonkach i spojonych w jedną całość. Ta postać okularów utrzymała się aż do końca 16-go wieku. Tymczasem pod koniec 15-go wieku ukazały się pierwsze okulary oprawne w skórę, a następnie cały szereg innych stopniowo coraz doskonalszych postaci (okulary czołowe, czapkowe, nitkowe). W roku 1517 *Rafael* namalował

portret *Leona X* z wklęsłemi okularami. Od roku 1550 *Hollerius* stale zaleca okulary przeciw krótkowzroczności. W r. 1604 *Kepler* opracowuje swą słynną teorję optyczną o sposobie działania wypukłych i wklęsłych szkieł i stwarza mocne podstawy dla właściwego stosowania okularów. Okulary kleszczowe rozpowszechniły się dopiero w wieku 17-tym. Jeszcze później zaczynają w Anglji a następnie i na kontynencie wytwarzać okulary zakładane na uszy lub tak zwane okulary skroniowe. Oprawy okularów wytwarzano w najróżnorodniejszych postaciach, które zależały do pewnego stopnia również i od panującej w danej epoce mody (noszenie peruki).

Nietylko jednak zewnętrzna postać okularów zmieniała się z biegiem stuleci, lecz co ważniejsze, stale zwiększała się również i siła optyczna soczewek, które udoskonalano coraz bardziej i coraz lepiej dostosowywano do różnych stanów osłabienia wzroku.

Wells w swej pracy „An essay upon single vision with two eyes", wydanej w r. 1792, zaleca przeciw dalekowzroczności szkła pryzmatyczne, a Wollaston w r. 1804 zaleca w tym celu meniskową postać szkieł. W r. 1825 *G. B. Airy* wprowadził cylindro-sferyczne szkła dla astygmatyków. Znaczne udoskonalenie cylindrycznych i pryzmatycznych okularów zawdzięczamy następnie *Dondersowi* (1860), ostatnio zaś najbardziej zasłużył się w technice ulepszenia okularów *Gullstrand.*

Dr. med. St. K. (Warszawa)

ZAPOBIEGANIE CHOROBOM WIOSENNYM

Oprócz poetyckich wzlotów i marzeń, oprócz zieleni łąk i barw kwiecia — przynosi wiosna w naszym klimacie cały szereg dolegliwości i chorób, nieoszczędzając ani dzieci, ani dorosłych, ani starców.

Zmienna, kapryśna pogoda, przejściowe ciepło z nawrotami zimna, deszcze i słoty wiosenne, upalne niejednokrotnie południa przy porannych i wieczornych przymrozkach, brak potraw zawierających witaminy, niemożliwość dostosowania odzieży do każdorazowych wymogów atmosferycznych — oto momenty, które wyzwalają na wiosnę drzemiące w ludzkich organizmach utajone choroby przewlekłe: gruźlicę i choroby reumatyczne, oraz wywołują cały szereg chorób ostrych, tz. „chorób z przeziębienia“, jak: nieżyty oskrzeli ostre, nieżyty gardła i krtani, zapalenia migdałków, oraz choroby i zapalenia grypowe.

Wszystkie wymienione wyżej choroby, jakkolwiek rozwijające się pod wpływem przeziębień i przemoczeń — należą jednak zazwyczaj do grupy chorób zakaźnych, to znaczy chorób, które wywołane zostają swoistemi zarazkami chorobotwórczemi. Dziś, gdy rola zarazków, czyli bakterji została w rozwoju chorób dostatecznie już wyjaśniona, gdy stwierdzono ponadto, że tz. „zjadliwość ich, czyli siła chorobotwórcza leży nietylko w żywotności bakterji, ale również w tz. „odporności“ ustroju. I na tą ostatnią własność organizmu ludzkiego należałoby zwrócić, z chwilą powrotu wiosny, szczególniejszą uwagę.

Odporność ustroju, ta szczególna cecha, to cudowna własność, która sprawia, że pomimo istnienia nieprzeliczonej masy złośliwych bakterji chorobotwórczych, ciało nasze nie podlega tym wszystkich chorobom, z których zarazkami na każdem miejscu i niemal stale spotykamy się, które pasorzytują na naszej skórze, w jamie ustnej, na odzieży, włosach, w pokarmach, wodzie, powietrzu. Odporność nasza stanowi pewnego rodzaju pancerz tak zewnętrzny, jak i wewnętrzny, chroniący nasz ustrój przed szkodami, jakie mogą spowodować tak wpływy zewnętrzne, jak i bakterje, żyjące w naszych jelitach, ustach lub jamie nosowej. Jaka jest istota odporności — trudno dziś jeszcze wytłumaczyć. Na czem ona polega — i tu odpowiedź nie będzie zbyt precyzyjna. Istnieje t. zw. odporność wrodzona i odporność nabyta. Odporność wrodzona może jednak w pewnych chwilach życia, w pewnych naturalnych warunkach bytowania, znacznie się obniżyć i zanikać, a wtedy człowiek staje się bezbronnym w walce z zarazkami. Odporność nabyta powstaje pod wpływem pewnych zabiegów zapobiegawczych, jak szczepienia (szczepienie krowianką — chroni przed zachorowaniem na ospę, szczepienia przeciwdurowe, przeciwpłonicowe, przeciwczerwonkowe, przeciwcholeryczne i t. p. — czynią ustrój ludzki odporniejszym na jakiś czas przeciw danym chorobom). Również przebycie pewnych chorób zakaźnych czyni ustrój odpornym na nie. Jeżeli chcielibyśmy określić na czem odporność polega i co jest jej istotą —

moglibyśmy wreszcie po długim szeregu rozumowań przyjść do przekonania, że odporność polega w pierwszym rzędzie na t. zw. równowadze naszej gospodarki ustrojowej i to tak gospodarki mineralnej, jak i witaminowej.

Otóż wiosną, po okresie zimy, podczas której szczególnie odczuwać się daje ludziom brak promieni słonecznych, oraz świeżych, obfitujących w witaminy jarzyn — odporność nasza jest znacznie zmniejszona. Lada przeziębienie, lada przemoczenie — daje powód do rozwoju bakterji, które wywołują choroby wyżej wyliczone. Ustrój nasz broni się przeciw wtargnięciu doń i rozwojowi bakterji gorączką, która jest zazwyczaj pierwszym objawem choroby. W wypadku, gdy bakterje nie zostaną przez ustrój niezwłocznie unieszkodliwione, rozpoczynają się choroby, objawiające się kaszlem (nieżyt oskrzeli), bólem gardła (angina), łamaniem kończyn i bólem głowy (grypa). Rozwijające się choroby należy leczyć, gdyż nawet najbłahsza z nich może sprowadzić stałe dolegliwości, spowodować niezliczone, niekiedy niebezpieczne komplikacje, przejść w stan przewlekły. Skoro jednak ustrój nasz jest zazwyczaj, jak to wyjaśniliśmy wyżej, wiosną mniej odporny — nie może, mimo to, przy obecnym rozwoju nauk lekarskich, pozostać zupełnie bezbronnym. I oto przychodzi nam w tym wypadku ze znaczną pomocą odkażalnictwo, które polega na tem, że wiele środków chemicznych posiada własność zabijania bakterji chorobotwórczych, bez uszkadzania naszego ustroju, bez drażnienia śluzówek. Otóż jednym z najbardziej dostosowanych do odkażania ust w celu unieszkodliwienia bakterji, jest powszechnie już dziś znany preparat „*Anacot*" w pastylkach, którego najważniejszemi zaletami są: duża siła bakterjobójcza, zupełna nieszkodliwość dla komórek ustroju ludzkiego, wyjątkowo miły smak, oraz zupełna jego bezbarwność, co czyni go środkiem wyjątkowo pewnym i dogodnym.

Rozumie się, że oprócz odkażania jamy ustnej i gardła, należy zwłaszcza wiosną niezapominać nigdy o dokładnej higjenie całego ciała, oraz, co najważniejsze, o wysokowartościowe, obfite w witaminy pożywienie, gdyż ustrój mało odporny, a przytem gorzej odżywiany, jest zawsze bardziej podatny na choroby, niż organizm zahartowany, o pełni sił obronnych i ochronnych.

ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGJENY

VI

Wieki średnie. Wpływ chrześcijaństwa na lecznictwo i troskę o zdrowie publiczne był, jeśli się można tak wyrazić, obosieczny. Religja ta zwracała większą uwagę na zachowanie osobistego bytu, uważała za obowiązek zwracanie szczególnej troski na zdrowie dzieci i ratowanie chorych, jakoteż otaczała opieką ubogie warstwy ludności, czem różniła się od starorzymskich poglądów, uznających ludzi chorych i starych niewolników za balast w ogólnem gospodarstwie państwowem. Na tem tle szczególnej wagi życiowej jest zdanie cesarza Juljana Apostaty, który stwierdził: „widzimy przecież, co daje siłę wrogom bogów (chrześcijanom): — ich litość i miłosierdzie wobec obcych i ubogich!"— Z drugiej jednak strony ascetyczny kierunek chrześcijański stanął na przeszkodzie naukowemu rozwojowi badań przyrody i równocześnie higjeny. Asceza wydaje wojnę ciału, które uważane jest odtąd za więzienie duszy, a wszystkie organiczne instynkty i pragnienia cielesne za głos djabelski. Rozumne pogodzenie potrzeb ciała z potrzebami duszy stało się wskutek tych poglądów niemożliwe, ponieważ były one wręcz przeciwne sobie. Epidemje i choroby uważano za karę Bożą, wszystkie zaś czyny ludzkie znajdowały się pod przemożnym wpływem siły wyższej. Ta fanatyczna wiara odrzucała tak sztuki piękne, jak i nauki przyrodnicze i zwalczała wszelkie odruchy wolnej myśli. Nawet codzienne zabiegi higjeniczne i troska o ciało ucierpiały pod wpływem przesadnej ascezy. A przecież u Rzymian kultura ciała uchodziła za powszechny obowiązek, stawała się niekiedy istną chorobą, jeżeli przypomnimy sobie, Poppea, żona Nerona kąpała się w oślem mleku i nawet podczas podróży dworowi jej towarzyszył stale orszak pięciuset oślic. Asceza początków wieków średnich popadła w ostateczne przeciwieństwo. Posiadamy pewne i stwierdzone dane, że niektórzy asceci chrześcijańscy nie kąpali się ze względu na wstydliwość całe życie.

W jedenastym wieku jedna z bulli papieskich zakazała nietylko kąpiele całego ciała, ale nawet mycie twarzy w niedzielę. I dopiero

uczestnicy wypraw krzyżowych przywieźli z Bizancjum, gdzie wówczas znajdowało się 21 łaźni publicznych, zwyczaj regularnej kąpieli do Europy. Zupełny brak czystości panował w wiekach średnich, nietylko w domach prywatnych, które były zazwyczaj ciemne, wązkie i źle wietrzone, ale również w gmachach publicznych i w wązkich, ciasnych i krytych placach i uliczkach. Gromadzenie się na ulicach kału i błota było tem możliwsze, że arterje komunikacyjne nie były wcale brukowane. Norymberga była pierwszem w Niemczech miastem, które w 1368 wybrukowało swe place i ulice. Inowacja ta stanowiła tak wówczas wielką nowość, że miasto Kolonja wysłało do Norymbergi specjalną komisję dla zbadania celowości tych urządzeń. O tem, jak nisko stały zarządzenia sanitarne, przekonać się możemy z ksiąg magistrackich miasta Mühlberg, w którym w roku 1367 znajdujemy takie zarządzenia: „gnój z rynku musi być sprzątnięty w przeciągu czternastu dni, po tym czasie może sędzia ukarać obywateli grzywną". Zmarłych grzebano zazwyczaj w środku wązko rozbudowanych miast, cmentarze kościelne znajdowały się, jak to nazwa wskazuje, dookoła kościołów, a zatem w środku miasta, na cmentarzach odbywają się nawet targi w dni odpustów, wszędzie brak było kanalizacji. Gromady śmieci i odpadków ludzkich i zwierzęcych zatruwały powietrze, ścieśnione ponadto wysokiemi murami obronnemi, wsiąkały one w ziemię i zanieczyszczały wodę podskórną, która dostawała się później do studzien, jedynych zbiorników wody do picia. Wodociągi były niezmierną rzadkością, w roku 1412 urządziło wodociąg miasto Augsburg, a Kolonja zniszczyła nawet zupełnie wodociąg zbudowany jeszcze przez Rzymian, nie budując wzamian żadnych urządzeń. Woda do picia, ten najważniejszy produkt codziennego spożycia, był przez długie wieki najbardziej niebezpiecznym rozsadnikiem chorób zakaźnych.

Do tych zaniedbań higjenicznych na polu zdrowia publicznego, dodać należy ze wszechmiar szkodliwe nieumiarkowanie ludzi we wszystkich niemal kierunkach. Kronikarze owych czasów przekazali nam opisy wybryków zupełnie dziś poprostu niezrozumiałych. Nic tedy dziwnego, że śmiertelność, zwłaszcza na choroby zakaźne, była w wiekach średnich przerażająca i gdyby nie duży przypływ ludności do miast, byłyby one szybko wymarły i wyludniły się. Nadwyżka śmiertelności nad urodzinami była we wszystkich miastach do końca osiemnastego stulecia zjawiskiem powszechnem i zaczęła się cofać dopiero w początkach dziewiętnastego wieku. Ale i po wsiach była śmiertelność w porównaniu z dzisiejszą epoką znacznie wyższa. Wskutek chorób epidemicznych średnia wieku ludzkiego była wprost śmieszna i wynosiła jeszcze w wieku XVI 18—20, podczas gdy dla przykładu w r. 1900 wynosiła ona dla Niemiec 35—45 lat, a dziś dochodzi do 40—50 lat.

Pewnego rodzaju dobroczynny wpływ na konieczność odrodzenia higjeny społecznej wywarły wielkie epidemje i zarazy, które w tym okresie przebiegły świat. Wprawdzie przy pierwszym wybuchu dżumy, zawleczonej ze Wschodu, cały wysiłek ludzkości zmierzał do rozmaitych zabobonów i przejawiał się w powiększaniu liczby postów, odbywaniu procesji, utworzeniu wielkiej liczby klasztorów, kościołów i powiększeniu wot ofiarnych, jednak o racjonalnych zarządzeniach higjenicznych nie było jeszcze wogóle mowy. Podobnie gdy w siódmym wieku wybuchła przywieziona z Hiszpanji przez Saracenów ospa i pochód „czarnej śmierci“ przeszedł strasznym pochodem Europę — skończyło się na biczowaniu i samobiczowaniu, a sekta flagellantów (biczowników) uznała, że tylko upokarzanie się i poddanie woli Bożej, wyrzeczenie się zbytków i umartwianie ciała, może przebłagać rozgniewane niebiosa. W tym czasie przejawił się ogólny pęd do nauk tajemnych, starano się z gwiazd i znaków niebieskich odczytywać przyszłość, wyszukiwano domniemanych sprawców epidemji, dodając do zgrozy śmierci z zarazy — potoki krwi niewiernych, mordując masami żydów i innowierców, a tem samem zwiększając chaos panujący w nieszczęśliwej i wymierającej Europie.

I znów z Włoch powiał odżywczy wiatr odrodzenia zasad higjeny. Wzorując się na spostrzeżeniach współczesnych, jak to opisuje Boccacio w „Dekameronie", że dżuma rozszerza się przez dotknięcie z osobami, przedmiotami i odzieniem zakażonych, nakazano we Włoszech niestykanie się z osobami choremi, zamknięto granicę dla przyjazdu cudzoziemców, którzyby mogli przywlec do kraju zarazę.

(d. c. n.)

KIEDY WIETRZYĆ MIESZKANIA?

Wietrzenie mieszkań przez otwieranie okien ma na celu zastąpienie powietrza „zużytego" przez świeże powietrze napływające z zewnątrz. Aby wietrzenie było celowem, powietrze wprowadzone powinno być możliwie czyste, to jest wolne od szkodliwych składników.

Powietrze miejskie, szczególnie w wielkich miastach o zwartym systemie zabudowania, nigdy temu nie odpowiada. Do zanieczyszczenia przyczyniają się przedewszystkiem gazy spalinowe uchodzące z kominów fabryk i domów mieszkalnych. Miarą stopnia zanieczyszczenia powietrza gazami spalinowemi jest m. in. zawartość w nim sadzy i dwutlenku siarki, powstające przy spalaniu węgla kamiennego.

W Berlinie w różnych dzielnicach miasta i o różnych porach dnia przeprowadzono badania nad ilością sadzy zawieszonej w powietrzu. Jak się okazało zawartość ta zmienia się bardzo znacznie w ciągu dnia. Do godziny 5-ej rano jest stosunkowo niewielka, potem wzrasta gwałtownie osiągając maksimum około godziny 8-ej. W godzinach popołudniowych ilość sadzy zmniejsza się, osiągając minimum około godziny 4-ej. W dnie świąteczne, gdy nieczynne są piece i kotłownie fabryczne, zawartość sadzy w powietrzu jest mniejsza. Wysoką zawartość sadzy w godzinach rannych (8 rano) należy sobie tłomaczyć tem, że o tej porze pali się w piecach domów mieszkalnych. Potwierdzenie tych prób stanowią wyniki otrzymane na podstawie analizy powietrza w Budapeszcie. Oznaczono tam również zawartość dwutlenku siarki, przyczem, podobnie jak w Berlinie, była ona najwyższa w godzinach rannych.

Ciekawe te obserwacje wykazują, że powietrze w mieście najczystsze jest nie w godzinach rannych, lecz właśnie popołudniu, i o tej porze należałoby właściwie otwierać okna w celu przewietrzenia mieszkania.

NIEBEZPIECZNY CZŁOWIEK WYWOŁUJE WYPADKI PRZY PRACY

Wypadek przy pracy, śmierć, lub kalectwo, rzadko jest dziełem czystego przypadku, zazwyczaj składają się nań przyczyny, które można w pewnym stopniu przewidzieć i zapobiec im. Różne bywają przyczyny wypadków: złe urządzenia techniczne maszyn i pomieszczeń do pracy, brak dozoru, nieporządek i t. p. Jedną z przyczyn jest sam pracujący. W walce tedy z wypadkami przy pracy należy szczególną uwagę zwrócić na opanowanie przyczyn tkwiących w t. zw. czynniku ludzkim.

Są ludzie, którzy wykazują wyraźną skłonność do wypadków. Możnaby to porównać ze skłonnością do pewnych chorób, np. do gruźlicy. Jest to cecha psychologiczna niedostatecznie jeszcze wyjaśniona.

Niektórzy ludzie np. wykazują przy pracy lekkomyślność, bagatelizując każde niebezpieczeństwo. Takiemi np. są słynni w Ameryce monterzy drapaczy nieba, zwani „stalowymi ptakami". Chodzą na zawrotnych wysokościach bez żadnego zabezpieczenia. Większość z nich kończy życie wskutek upadku. Podobnie lekkomyślnych ludzi spotyka się w każdem niemal przedsiębiorstwie. Narażają oni życie cudze i własne, powodują wypadki niszczące maszyny i narzędzia.

Do tej samej grupy należą jednak także ludzie bardzo ostrożni i zrównoważeni. Mimo to posiadają skłonność do wypadków. Badania tych ludzi wykazują, że powodem wypadków bywają różne cierpienia, na które normalnie nie zwraca się uwagi. Np. skłonność do utraty przytomności u epileptyka może spowodować wypadek. Tak samo niektórzy ludzie ulegają w momentach niebezpiecznych paraliżowi woli wskutek choroby serca. Często podlegają wypadkom natury niezdecydowane, niepewne, ludzie o bardzo powolnej reakcji na bodźce zewnętrzne, albo też o osłabionych zmysłach, zwłaszcza wzroku i słuchu.

Pracodawcy winni zwracać zawsze baczną uwagę na pracowników predysponowanych do wypadków. Nie można ich stawiać na posterunkach niebezpiecznych. W warunkach mniej niebezpiecznych mogą pracować z pożytkiem dla siebie i przedsiębiorstwa.

A więc uwaga na „niebezpiecznych ludzi"!

BEZPIECZEŃSTWO I HIGJENA PRACY

Świeżo opublikowany zeszyt czasopisma „Bezpieczeństwo i Higjena Pracy" (1-2 styczeń—luty 1936 r.) zawiera następujące artykuły: Andrzej Wierzbicki Poseł na Sejm Rzeczpospolitej — Otwarta została piękna karta bezpieczeństwa pracy — Inż. A. Lutzke-Birk — Zagadnienie bezpieczeństwa i higjeny pracy w produkcji i elaboracji materjałów wybuchowych — Inż. M. Rzęcki — Techniczne urządzenia do walki z dymem w ośrodkach przemysłowych — Do kogo należy zabezpieczenie maszyn i urządzeń od wypadków przy pracy — Metoda racjonalnej konserwacji gaśnic — Zapobieganie wypadkom porażenia elektrycznego — Zabezpieczenie pracy w zbiornikach — Wpływ dozoru technicznego na obniżenie składek ubezpieczenia wypadkowego — Z praktyki ruchu — Ustawodawstwo i Rozporządzenia — Profilaktyka — Bibljografja — Kronika.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Polna 40 m. 36, tel. 8-35-83.



P. R. SKOCZEK w ŁODZI: w niniejszej odpowiedzi korzystaliśmy z uprzejmej pomocy autora wspomnianego przez Pana dzieła, dr. med. A. Tarnawskiego z Kosowa, co spowodowało małe spóźnienie: cukier rafinowany jest dobrem podłożem dla fermentacji, która wzmaga się, jeśli w kiszkach znajdują się drożdże z pieczywa, gdyż te utrzymują się w stanie żywym do ciepłoty 200° C. Cukier gotowany w kompocie wywołuje mniejszą fermentację, gdyż przez gotowanie łączy się ściślej ze składnikami owoców, przyczem podczas gotowania giną bakterje. Odpowiedź na pytanie jaka winna być przerwa między spożywaniem jarzyn a leguminami lub owocami — jest dość trudna, gdyż zależna jest wyłącznie od indywidualnych sił trawienia. Nie może być ona zbyt krótka, gdyż przez zmieszanie pokarmów następuje burzliwa fermentacja, ani zbyt długa, gdyż wtedy doznaje przerwy wydzielanie soków trawiennych. Praktycznie winna ona trwać 10—15 minut.

„CZYTELNIK z PRZEMYŚLA": nie radzimy absolutnie Panu leczyć się samemu, bez kontroli lekarskiej. Emanacja radowa nie jest lekarstwem dla zdrowia obojętnem.

P. ST. GRZEŚKOWIAKÓWNA, DOMOCHOWO: cierpienia Pani wymagają dłuższej obserwacji, dlatego radzilibyśmy zwrócić się do kliniki chorób nosa, gardła i uszu Uniwersytetu Poznańskiego, ul. Fredry 7. Leczenie objawów pojedyrczych pozostanie bez rezultatu.

INŻ. W. A. w KIELCACH: jest to sprawa bez znaczenia. Przejdzie z wiekiem bez śladu.

P. J. NOWAK w BYDGOSZCZY: na poruszony przez Pana temat znajdzie Pan odpowiedź w odnośnym artykule niniejszego numeru.

„EMERYT" w KALISZU: „guzek" opisany przez Pana, wydaje się nam nieco podejrzany, radzimy go pokazać chirurgowi.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.